

월 9. 15

월		화		수		목		금											
날짜	오전간식			1		2													
점심				참깨죽		달걀양파죽①													
오후간식				쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤		쌀밥/백김치 [맑은육개장⑤⑥⑩] 온두부&양념장⑤⑥ ★청경채나물⑤⑥													
열량(kcal)/단백질(g)	원산지 표시			[전(군)단호박]+동글레차		포도+우유②													
날짜	오전간식	5	6	7	8★생일잔치	9													
점심		대제휴일	★양송이죽⑤⑥	연두부죽⑤	[채소죽]	한글날													
오후간식			쌀밥/백김치 ★다시마뽕국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑧	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 잡채⑤⑥⑩ [백김치] 생일케이크①②⑥ +우유② 606/27														
열량(kcal)/단백질(g)	원산지 표시		배+우유② 443/18	[잔치국수①⑤⑥] 432/16															
날짜	오전간식		돼지고기:국내산	연두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산														
날짜	오전간식	12	13	14	15	16													
점심		★청경채죽	대구살죽	강낭콩죽⑤	흑임자죽	느타리버섯죽													
오후간식		쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ [돼지고기완자전①⑤⑥⑩] 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 김달걀국①⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥⑧ 과일샐러드①②⑤⑫	쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 새우채소전①⑤⑨ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은뽕국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑧⑫ 오이나물⑤													
열량(kcal)/단백질(g)	원산지 표시	샤인머스켓+우유② 453/17	미니우동⑤⑥ 428/16	★단감+우유② 457/19	잔멸치주먹밥⑤⑥ +결명자차 440/17	사과+우유② 452/18	★쇠고기:국내산한우												
날짜	오전간식	19	20	21	22	23★견학													
점심		미역죽	★땅콩죽④[갯죽⑨]	★고구마죽	★무수프②	순두부죽⑤													
오후간식		쌀밥/백김치 [대구살맑은국⑤⑥] 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ ★달지않은소불고기⑤⑥⑫ 열갈이나물⑤⑥	쌀밥/백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 닭살표고버섯볶음⑤⑥⑫ 우영조림⑤⑥	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ [콩나물무침⑤]	잔멸치주먹밥⑤⑥ [바나나] 오렌지주스													
열량(kcal)/단백질(g)	원산지 표시	바나나+우유② 442/20	구운달걀① +메밀차③ 410/20	전(군)감자+우유② 531/20	들기름메밀국수③⑤⑥ 443/18	배+우유② 158/5													
날짜	오전간식	26	27	28	29	30													
점심		참치채소죽	당근치즈죽②	누룽지죽	★밤죽	장국죽⑤⑥⑫													
오후간식		쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑫ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ [청포묵무침⑤⑥]	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기갈소스볶음⑤⑥⑫⑬ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥/★배짜두기 황태국①⑤⑥ ★매추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥													
열량(kcal)/단백질(g)	원산지 표시	사과+우유② 435/19	[전(군)고구마]+보리차 392/17	꿀+우유② 470/20	[카스텔라①②⑥]+동글레차 435/16	★단감+우유② 480/23													
날짜	오전간식	31	10월의 저나트륨·저당 메뉴	31	10월의 저나트륨·저당 메뉴	31	10월의 저나트륨·저당 메뉴												
점심		참치(다량어):원양산 닭고기:국내산	★쇠고기:국내산한우 동태포(명태):러시아 오징어:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우													
오후간식		참치(다량어):원양산 닭고기:국내산	★쇠고기:국내산한우 동태포(명태):러시아 오징어:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우													
원산지 표시		참치(다량어):원양산 닭고기:국내산	★쇠고기:국내산한우 동태포(명태):러시아 오징어:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우													
10월의 저나트륨·저당 메뉴 <table> <tr> <th>날 짜</th><th>메뉴</th><th>점심 중 함량</th></tr> <tr> <td>저나트륨 메뉴 8일</td><td>닭살간장구이</td><td>나트륨 106mg</td></tr> <tr> <td>저당 메뉴 20일</td><td>달지않은소불고기</td><td>당 2g</td></tr> <tr> <td>저나트륨 메뉴 30일</td><td>배짜두기(저염김치)</td><td>나트륨 0.1mg</td></tr> </table> * 단성질한 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다. 원산지 표시 쌀(백미) 밥, 죽, 누룽지 배추 배추김치(백김치) 고춧가루 국내산 - 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시 - 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시 ★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시 예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)- 빨간색 팔호: 대체가 가능한 메뉴 - 파란색 팔호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴 ※ 대체 및 추가메뉴를 제공 하지 않는 경우 팔호 메뉴 삭제 후 사용해 주세요.								날 짜	메뉴	점심 중 함량	저나트륨 메뉴 8일	닭살간장구이	나트륨 106mg	저당 메뉴 20일	달지않은소불고기	당 2g	저나트륨 메뉴 30일	배짜두기(저염김치)	나트륨 0.1mg
날 짜	메뉴	점심 중 함량																	
저나트륨 메뉴 8일	닭살간장구이	나트륨 106mg																	
저당 메뉴 20일	달지않은소불고기	당 2g																	
저나트륨 메뉴 30일	배짜두기(저염김치)	나트륨 0.1mg																	

식품알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫타르타르 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫타르타르 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감
원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시	원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준데시표에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료	원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준데시표에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료
유통의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.		